VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Аракаки Киёши

Секреты окинавского карате. Суть и техника

перевод О.Сказкиной

Глава №2 «Воображаемый Центр Тяжести»

Позиция, создающая энергию

Для выполнения базового удара вы принимаете широкую фронтальную позицию. Одна нога находится впереди, вторая чуть отставлена назад и упирается в поверхность пола. Разворачивая корпус в талии, вы наносите удар противнику. (рис 1-2) Как уже объяснялось ранее вам не следует использовать свое тело как механический рычаг, то есть по принципу «акция-реакция». Ваше тело - передатчик энергии для нанесения удара цуки. В окинавском карате ваше тело уподобляется кнуту. Это принцип всех японских боевых искусств. Давайте рассмотрим более подробно вопрос - как при помощи Внутренней Физической Динамической Системы направить свою энергию на поражение

противника.

Закон движения Ньютона

Попробуйте следующее упражнение с другом. Встаньте лицом к лицу, руки по сторонам. Немного подняв руки вперед, попросите вашего партнера сильно захватить ваши запястья (рис. 3). Не изменяя уровень ваших рук, прижмите локти плотно к вашему телу и идите на партнера (рис. 4). Удивительно! Вы можете поднять его тело (рис. 5). Некоторые люди говорят, что это происходит из-за энергии КИ (энергия жизни или жизненная сила).

Если вы продвинетесь вперед в этой позиции еще немного и немного приподнимите руки - вы можете отбросить своего друга на 3 метра! (рис. 6) Это называют айки-аге. Это явление можно объяснить энергией КИ (жизненная энергия). Но это неверно!

Как вы можете видеть из диаграммы 1, положением своих рук вы контролируете истинный центр тяжести партнера (ЦТ). Смещая его центр тяжести выше, нежели находятся его воображаемый и ваш ЦТ, и- "Вуаля!" - ваш партнер теряет равновесие! Это второй закон Ньютона в действии, F = M*A (сила равна массе умноженной на ускорение). Для простоты, давайте представим, что тело партнера - это большая коробка, стоящая на полу.(диаг 2). Точкой А мы обозначим истинное положение ЦТ. Если вы толкнете коробку в сторону, то истинный ЦТ сместится в точку В (диаг. 3). Тоже происходило и с телом вашего друга.

Когда Вы двигаетесь вперед и ваши руки находятся в зафиксированном положении, истинный ЦТ (точка А) будет смещен в точку В, и станет выше чем положение ваших рук. Так как вы поддерживаете одинаковое расстояние между собой и оппонентом, то масса не изменяется. Энергия вашего движения передается прямо вашему партнеру. Она

будет толкать его, заставляя отклоняться назад. Точка В - это лучшее положение для сохранения равновесия, во время вашего натиска. Если его ЦТ сместится не в пункт В, а в иную точку, то он потеряет равновесие.

Теперь вы можете убедиться, что так называемая Вселенская Энергия КИ - это сила тяжести. Гравитация (сила тяжести) – ключ к боевым искусствам. (диаг. 4) Традиционное карате Окинавы пользуется этим ключом для выполнения цуки. Устойчивый ЦТ и энергия гравитации, созданная за счет смещения веса вашего тела вниз, позволяют нанести цуки, энергия которого проникает внутрь цели. Понимание этого принципа Внутренней Физической Динамической Системы было важным шагом в развитии для всех традиционных японских боевых искусств.

Неустойчивое равновесие

Для начала, чтобы научиться применять закон Ньютона, Вам следует научиться находить ЦТ тела своего противника (как в броске айки). В карате применяются следующие техники: сформировав кулак, вы медленно «падаете» на своего противника (рис. 1-2). В технике броска айки вы направляете тело противника вверх, а в карате вы стремитесь сбить противника с ног и повалить его.

Большинство людей разворачивают бедра, ударяя кулаком, или пытаются сохранить равновесие, останавливая движение тела, когда начинают буквально "падать" на цель. Обычно они не обрушиваются прямо (рис. 3-4). И наиболее часто, падая, они совершают удар ногой по земле, чтобы толкнуть цель (рис. 5). Это неправильно.

Применяя Внутреннюю Динамическую Физическую Систему к этой ситуации, вы должны согнуть свое колено непосредственно вперед, с тем, чтобы упасть прямо в направлении вашего противника, сохраняя энергию, которую вы создали (рис. 6). Это действие называют, "уронить колено." Находясь в этом положении, убедитесь, что используете гамаку, стараясь держать локти как можно ближе к телу, чтобы сохранять прямое положение (рис 7-8) Ваше тело должно быть в ханми (диагональная позиция, когда ваше тело находится под углом 45 градусов по отношению к атакующему). Когда вы падаете

из этого положения, ваше плечо имеет тенденцию падать первым. Не оттягивайте его слишком назад, и не позволяйте своей голове откидываться (рис. 9-10). Это же движение используют и в традиционном японском искусстве фехтования.

Когда вы падаете, и даже после того, как кулак попал в цель, не ускоряйте удар (что означает, что вы не увеличиваете скорость вне своего тела). Вы ускоряетесь в своем теле, используя Внутреннюю Физическую Динамическую Систему. Будет такое чувство, что вы помещаете свой кулак на вершину цели. Конечно, вы находитесь в неустойчивом равновесии, но фактически вы сохраняете устойчивость благодаря цели, которая остановила ваше падение.

Таким образом, вы можете передать энергию, равную произведению веса (или массы) на ускорение свободного падения, вашего кулака к цели. Это называют "неустойчивым равновесием". Вы должны использовать преимущество, которое дает вам сила тяжести, используя ваш вес для «производства» энергии за счет свободного падения. Этот цуки заставит согнуться тело противника пополам для восстановления равновесия, несмотря на то, что он уже потерял равновесие в результате приложения вами энергии.

Это - другой пример точки B, обсуждаемой нами ранее. Но теперь вы создали ситуацию, когда это происходит в его теле. Чтобы лишить противника равновесия достаточно лишь доли секунды и в следующий момент вы окончательно сбиваете его с ног (рис. 11-13). Принцип айки-аге тот же самый, что и в кулачной технике. Все это проявления Второго закона движения Ньютона. Все японские боевые искусства основаны на этом принципе.

Воображаемый центр тяжести

Центр тяжести у мужчин расположен на уровне приблизительно 56 % высоты тела и приблизительно 55 % у женщин (от уровня земли). Это различие объясняется тем, что у

мужчин мускулы развиваются приблизительно на 45 процентов больше на передней и задней поверхности корпуса.

Но есть другой вид центра тяжести: между вами и вашим противником. Когда вы ударяете кулаком, вы следуете за тем невидимым центром тяжести и позволяете своему телу падать для усиления удара. Делая так, возможно создать удар, который проникает сквозь противника. Вы можете создать тот самый "убить-одним-ударом" цуки. Это цуки Окинавского карате.

Во-первых, вы становитесь одним целым с противником, сохраняя равновесие в системе между вами и его телом (диаг. 1). Между вами расположен центр тяжести объединенной системы. (диаг. 2).

Здесь же может быть найден ключ для вашего движения по жизни. Этот принцип - основа науки боевых искусств вообще и «Мусо-Кай Окинава Каратэ», в частности, и мы называем это Воображаемым Центром Тяжести или ВЦТ. Этот принцип основан на гравитационных и центробежных силах. Интересно отметить, что ключ к использованию этой техники является ключом движения против силы тяжести. Может показаться, что это противоречит теории, о которой мы говорили, но это не так. Это полностью согласуется с законами физики и содержит ключ, позволяющий управлять энергией внутри вас.

Ваше тело походит на гидроэлектростанцию. Для начала вы строите дамбу, чтобы сдержать воду (диаг. 3). Затем вы используете эту воду, чтобы турбина пришла в движение, производя электроэнергию. Я хочу, чтобы вы поняли это.

Сохранение прямолинейности вашей позиции - аналогично дамбе, используемой для сдерживания воды, оказывающей давление из-за силы гравитации. Другим примером того же самого являются прыжки на лыжах с трамплина. Прыгуны с трамплина так стараются преодолеть силу тяжести, что держат свое тело почти горизонтально, сохраняя энергию и равновесие. Таким образом, сила тяжести помогает им прыгнуть на максимальную длину. Если вы хотите ударить сквозь противника далеко за него, то необходимо использовать то же самое действие.

Вы должны держать свое тело прямолинейно, как бы создавая дамбу для сдерживания энергии гравитации. Но будьте внимательны: корпусу не стоит занимать почти перпендикулярное (относительно пола) положение, чтобы не смещать основной вес тела назад (рис. 1). Использование правильного прямолинейного положения - наиболее эффективное положение, из которого человек может использовать гравитационную энергию.

К сожалению, современные практики каратэ не понимают значение выражения "выправите ваше положение." Они думают, что это только для виду. Наглядный пример неправильного положения - это, когда они принимают зенкуцу-дачи (позиция с передним коленом над пальцам ноги, задняя нога вытянута назад). Верхняя часть тела часто настолько прямая, что энергия буквально заперта внутри (рис. 2). Это приводит к статичности вместо динамичности. Без какого-то предварительного движения, энергия не может быть передана в каком-либо направлении. Такая плохая практика принята не только в США, но также и в Японии.

В старой Японии было 718 различных стилей кен-до или кен-дзюцу (путь меча). Дай Ниппон Бутоку-кай (Ассоциация Боевых Искусств Великой Японии), организованная в 1895, объединила их в один главный стиль. Это решение нанесло серьезный урон современным японским боевым искусствам. В стиле Итто-рю поняли, что совершенно прямая позиция необходима, чтобы сохранить энергию силы тяжести в позиции (рис. 3).

Главным современным японским боевым искусством, использующим контроль силы тяжести, за который мы ратуем, является Айкидо Уешибы. Мастер Морихей Уешиба понял, как использовать проявления силы тяжести, которые управляют этой энергией, сознательно контролируя ее, вплоть до момента поражения цели.

Цуки в Мусо-кай

Следующий шаг – это добавление ускорения кнута и свободного выпада вперед к вашему Воображаемому Центру Тяжести (диаг. 1-2). Начните с использования тате-кен (вертикальный кулак) для этой техники. В дальнейшем, привыкнув к этому, вы сможете легко переключиться на сей-кен (горизонтальный кулак).

Во-первых, согните свой локоть и поднимите руку перед собой, держа кулак на высоте плеча (рис. 2). Из этого положения расслабленно как бы падайте телом на партнера, направляя кулак вперед до момента контакта с ним. Используйте при этом естественную скорость тела (рис. 3). Другими словами, позвольте силе тяжести управлять вашим падением. Вы будете свободно падать к ВЦТ. Как только ваш кулак достигнет цели, ваше тело достигло ВЦТ (рис. 4).

Основное положение вашего тела: вы стоите лицом к противнику, ваши лодыжка, колено, талия, плечо, локоть и запястье находятся в одной вертикальной плоскости, которая перемещается к цели (рис. 5-6). Интересно отметить, что эта позиция - точно такая же, как позиция кен-до (техника фехтования), названная ма-ханми (рис. 7-8). Этот принцип используется и в кендо, и в Окинавском карате. Стало быть, ключевые принципы этих систем одинаковы.

Эта книга для каждого, желающего постичь карате, как боевое искусство. Поэтому позвольте мне повториться: удостоверьтесь, что вы понимаете значение слов "прямолинейная позиция." Вы должны стоять так, чтобы ваша лодыжка, колено, талия, плечо, локоть, и запястье составляли одну линию с внутренней частью вашей "передней" ноги (рис. 9).

Много людей, включая так называемых экспертов по каратэ, смещают вес за пределы "передней" ноги. Ваше колено должно продолжать линию по внутренней части ноги к большому пальцу ноги. Если ваше колено продолжает внешнюю линию стопы - значит, оно отклонено и ваша позиция неверна. Как вы можете видеть на рисунке 10, колено, наклоняющееся к внешней линии, формирует два различных вектора, разделяя вашу энергию на два различных направления. В этом случае вы не сможете нанести полноценный удар под углом 90 градусов.

Прямое положение (т.е. большой палец, лодыжка, локоть, колено, талия, плечо, запястье и кулак находятся в одной плоскости), позволяет вам вложить в цуки максимальную энергию, так как плоскости векторов тела совпадают. Нет никакого

разделения энергии на различные направления. Возможно, вам известно, что большой палец ноги играет большую роль в боевых искусствах. Именно по этой причине. И повторюсь, удостоверьтесь в том, что все эти части тела составляют одну линию с внутренней поверхностью стопы.

Скорее всего, в начале данная практика покажется вам неудобной. Поэтому начните тренироваться с наклона вперед вертикально стоящего тела с кулаком, немного выступающим вперед. И не забывайте использовать гамаку во время этого упражнения (рис. 11-12). Со временем, вы научитесь хлестать своим телом и рукой, чтобы передать и ускорить энергию, которую вы создаете.

Как вы помните из первой части - вы сознательно не должны сжимать кулак до нанесения удара. Цель, тело противника, формирует ваш кулак, (заворачивая пальцы в момент попадания). Убедитесь в том, что вытягиваете свою руку подобно острому ножу. Если вы можете сделать это, то даже нанося удар медленно - вы заставите противника отлететь в сторону. (рис 13). После освоения этой техники, просто увеличив скорость кнутообразного движения, вы сделаете свой удар более сильным. Это цуки Мусо-кай карате.

Избавление от итсуку

Есть одна вещь, которую вы должны понять о Воображаемом Центре Тяжести: ВЦТ должен всегда быть только воображаемым. Когда ВЦТ и фактический центр тяжести вашего тела совпадают, это называют *итсуку*, что означает «мертвое положение». Это табу для любого стиля боевого искусства. Хороший пример итсуку - жест с поднятыми над головой руками. Жест сдачи, означающий "у меня нет оружия" или "я сдаюсь" (рис. 1).

Давайте рассмотрим это положение тела с точки зрения законов физики. Принимая это положение, ваше тело находится перпендикулярно поверхности, на которой вы стоите. Энергия «заперта» в теле и для ее активации вам потребуется переместить центр тяжести, потратив на это время, соответственно.

Давайте разберем в качестве примера ката Канку, в котором вы не должны позволить энергии "замереть на месте". Почти каждый каратист, выполняющий это ката, замирает на месте с поднятыми над головой руками. Они сдались (рис.4). Во время выполнения исходного варианта ката Канку, Кусянку, необходимо держать свое тело прямо, немного наклоняясь вперед (рис. 2-3). Помните лыжного прыгуна? В этом положении ваше тело становится подобным стене дамбы, сдерживающей энергию. Во время удара рукой или ногой, вы выпускаете эту скрытую энергию и передаете ее цели. Это - закон природы.

А наклоненная вперед позиция приблизит вас к противнику без подшагивания к нему. Вы получаете выигрыш в 2-х измерениях, сокращая расстояние, не начиная самого движения. Даже если противник видит вас спереди, когда вы делаете это движение, он потеряет ощущение трехмерности пространства, (в котором происходит движение), так как он будет воспринимать ваше движение двухмерно.

Когда Кусянку превратился в Канку (что означает, "посмотри на небо"), то не только название, но и энергия этого ката были потеряны. Весь поток движения остановился (рис. 4-5). Люди перестали правильно понимать практическое значение боевых искусств, а воспринимали их как совокупность духовных и моральных ценностей, что, естественно, оказало влияние и на технику ката.

Хочу добавить одну важную мысль. Представьте, что находясь в боевой ситуации, вы сдаетесь. (Вы - конечно, мастер боевых искусств, который понимает Воображаемый Центр Тяжести и Внутреннюю Физическую Динамическую Систему). Если вы покажете своему противнику, что сдаетесь, используя ВЦТ (вместо «мертвой» позиции сдачи), ваш враг может убить вас. Обучавшийся для сражения, он будет более внимателен ко всему, что вы делаете (то есть к ВЦТ) - ведь это вопрос жизни и смерти. Поэтому, будьте внимательны с выбором специальных техник применительно к ситуации.

Положение дзэн

Рицу-дзэн – это практика Дзэн, стоя с вытянутыми вперед руками в положении, как если бы вы обнимали большое дерево (рис. 1). Эта идея взята из китайской философии. Суть состоит в том, что вы становитесь сильнее, поскольку обнимая ствол дерева, вы становитесь единым с ним и получаете он него энергию КИ.

Полагаю, что энергия дерева - хорошая "подпитка" для вашего организма. Но считается так же, что вы можете практиковать это упражнение, не обнимая реальное дерево, а лишь воображая его.

Что же такое Рицу-дзен на самом деле? Если вы дочитали до этого вопроса, то кое-что вам уже должно быть понятно. - Да! Это - пример ухода от итсуку. Вы можете представить ваш Воображаемый Центр Тяжести в середине дерева или в центре окружности ваших рук (диаг.1). Вы можете попробовать перемещаться в Рицу-дзэн.

Японцы называют это *хай* (ползание) и *нери* (замешивание, скручивание. Имеется ввиду медленное движение, в котором участвует все тело) (рис. 2-3). Во время упражнения, сознательно попытайтесь переместить свой Воображаемый Центр Тяжести в любую сторону, «роняя» колено в выбранном направлении. Поскольку вы медленно делаете это, вы можете предотвращать возникновение положений "запирающих" энергию.

Если вы проанализируете Тайцзи-цюань с точки зрения боевого искусства, то увидите эффекты использования ВЦТ (диаг. 2). Со временем, практикуя Рицу-дзэн, вы научитесь выносить центр тяжести своего тела (делая его своим Воображаемым Центром Тяжести) находясь в любом положении, даже если вы стоите прямо, избегая тем самым блокировки энергии. Таким образом, вам станет доступна одна из основных концепций Внутренней Физической Динамической Системы в традиционных боевых искусствах.

Смещая ваш центр тяжести вперед, и развивая навык нахождения ВТЦ, вы можете

двигаться к оппоненту под углом 45 градусов. Эту технику используют в айкидо и кендо. Называется она *ирими* или позиция «входа в тело» (рис.4). Ирими использует силу противника против него же путем уступания. Вместо того чтобы стоять к противнику фронтально, вы «уступаете» ему часть своего тела. Естественно, это приводит к приближению к противнику другой части вашего тела.

Расположение вашего ВЦТ прямо перед собой или под углом в 45 градусов – основа боевых искусств. Но вклад карате Окинавы в боевые искусства состоит в уникальной концепции расположения ВТЦ в направлении под углом в 90 градусов. Это чудо в истории боевых искусств. Карате Окинавы было создано на перекрестке японской и китайской культур. Это позволило сделать огромный шаг вперед боевым искусствам всего мира.